

Chi

KIM ROSSI STUART: FERRAGOSTO CON FRANCESCA

LE GRANDI ESCLUSIVE



VALENTINO ROSSI
Scandalo al sole



MELITA
Anteprima: il calendario proibito



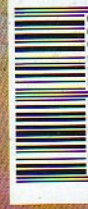
MATTEO MARZOTTO
L'assalto segreto alla Cabello



MARIA DE FILIPPI
Una giornata d'estate a casa Costanzo

«LE MIE VACANZE FORMATO FAMIGLIA»

707335



Anno XV - Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Austria €3,30 - Belgio €3,00 - Francia €3,00 - Germania €3,20 - Grecia €3,00 - Lussemburgo €3,00 - Portogallo (CONT.) €3, U.K. 2,20 GBP - Spagna €3,00 - Svizzera 4,20 CHF - Svizzera Canton Ticino 4,10 CHF - Ungheria HUF 750,0

Chi Sempre in forma

Per ottenere una linea invidiabile bisognerebbe curarsi tutto l'anno, bere 4 litri d'acqua al giorno e fare tanto sport.

NICOLETTA SIPOS

MILANO - AGOSTO

Per arrivare in gran forma all'estate, l'improvvisazione serve a poco. Bisogna curarsi, e volersi bene, tutto l'anno. Ma i ritardatari non devono gettare la spugna a priori. Medicina e buon senso possono aiutare in qualche misura anche i meno diligenti». Così dice **Renato Calabria**, chirurgo plastico con laurea in Italia e pluri-specializzazioni americane, che passa la maggior parte dell'anno a Beverly Hills, ⇒

SEGRETI DA **star**

«Thermage, botulino, laser e dieta del salmone "selvaggio": sono alcuni rimedi dell'ultimo minuto dei divi per affrontare momenti critici, come la notte degli Oscar», svela Renato Calabria, chirurgo plastico a Hollywood

⇒ seguendo star («Niente nomi, la prego!») per cui la forma è un requisito professionale, ma viene sempre più spesso anche in Italia, dove le pazienti l'aspettano fiduciose. L'abbiamo contattato durante un soggiorno nel nostro Paese durante il quale si divide tra il mare con la famiglia e la sala operatoria.

Domanda. Che cosa consiglia, dunque, ai ritardatari?

Risposta. «Dipende dal problema, ovviamente. Per esempio: se occorre rassodare e tonificare la pelle prima di indossare un bikini, il *thermage* (effettuato con un laser a radiofrequenza) può essere una soluzione valida. È utile soprattutto sulla zona delle ginocchia, l'interno braccia e il fondogluteo. Inoltre, poiché aiuta ad atrofizzare le cellule adipose, ridisegna in qualche misura la silhouette con un effetto dimagrante e contribuisce a ridurre la cellulite. Il vero vantaggio è che il trattamento ha poche controindicazioni e, 24 ore dopo, si può riprendere la normale attività anche esponendosi al sole».

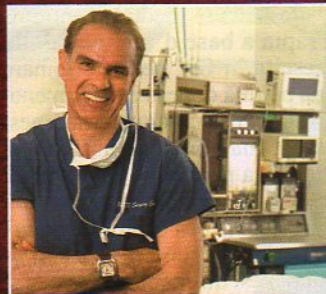
D. A Hollywood si usa ancora il *botulino*?

R. «Certo. Anzi, le star lo usano sempre di più, e non soltanto per il collo e la fronte come in passato, ma, per esempio, per spianare gli angoli della bocca. Con un'iniezione mirata si può perfino ottenere un lieve rialzo della punta del naso, con un effetto molto piacevole. Le star lo richiedono anche per diminuire la sudorazione sotto le ascelle e la fronte. Ora sappiamo, infatti, che il sudore non elimina dal nostro organismo eventuali tossine, ma fa espellere piuttosto elettroliti e altre sostanze utili».

D. Che fare allora?

R. «Bisogna quanto meno bere molto. Un tempo dicevamo 2 o 3 litri d'acqua al giorno, ora consigliamo di berne almeno 4 litri. È un modo valido per prevenire le rughe che segnano la pelle».

D. Altri rimedi?



Renato Calabria, il chirurgo plastico italiano che vive e lavora a Beverly Hills, dove ha in cura molte star di Hollywood. «I divi», spiega, «usano sempre di più il botulino e non soltanto per il collo o la fronte, ma anche per spianare gli angoli della bocca e per diminuire la sudorazione sotto le ascelle».

R. «I divi combattono la cellulite anche con l'*endermologie*, un apparecchio che lavora con rulli e può sgonfiare, ma anche gonfiare, la pelle. Si sa, infatti, che l'edema spiana rughe e smagliature, provocando un ringiovanimento. Non a caso un chirurgo plastico mio amico iniettava qualche goccia di liquido fisiologico nelle guance dei pazienti provocando un gonfiore a effetto giovinezza».

D. Per quanto tempo?

R. «Una sera o poco più. Comunque, una piccola infiltrazione è sempre meglio dei pezzetti di nastro adesivo che certe dive applicano dietro le orecchie e sulla nuca per mostrarsi più sode e meno rugose in momenti critici come la notte degli Oscar».

D. Ci sono alternative?

R. «Il *laser a luce pulsata* smussa pori, cancella macchie della pelle e capillari dilatati. Subito dopo il trattamento bisogna astenersi dal sole per diversi giorni. Chi lo vuole usare come tecnica dell'ultimo minuto dovrà poi servirsi di una crema ad alta protezione. Del resto, ora sappiamo che la protezione dev'essere alta o altissima per tutti. Una media di protezione 50 per i primi giorni, per scendere poi gradualmente a 20 e mai sotto gli 8».

D. Addio abbronzatura?

R. «La protezione alta non impedisce l'abbronzatura. Il no al fumo è drastico».

D. Quali novità?

R. «Il nuovo *laser Vela-smooth*, che non mi risulta ancora arrivato in Italia. I miei amici dermatologi assicurano che è efficacissimo su cellulite e smagliature. Ma bisogna intendersi sull'uso *last minute* perché occorrono almeno dieci trattamenti per vedere i risultati. Più duttile è l'*acido ialuronico* usato in minidosi per dare, per esempio, turgore alle labbra».

D. E per finire?

R. «Io ho creato l'*one stitch facelift*, il lifting a un punto. Il mini-intervento che in pochi minuti può rialzare ⇒

«Molte dive pagano un'assicurazione di 500 dollari l'anno, garantendosi così il diritto di essere riportate dal loro chirurgo ovunque si trovino», racconta il dottor Calabria.



⇒ gli zigomi e levigare la zona nasolabiale. L'effetto dev'essere sempre naturale secondo lo slogan: il meno vale di più».

D. Andiamo avanti: come comportarsi in vacanza?

R. «A scampo d'equivoci stiamo molto attenti alla dieta. In America, una delle più amate, al momento, è la cosiddetta **dieta Pericone**, dal nome del dermatologo australiano che l'ha inventata. La dieta base è costituita da salmone "selvaggio" e frutti di bosco. Nel lungo periodo risulta squilibrata, ma, se applicata per 3 o 4 giorni, aiuta a eliminare qualche chilo».

D. Che fare nel lungo periodo?

R. «Hollywood ha adottato la **dieta zona**. È di rigore tutto l'anno, ma da aprile si può passare per un paio di mesi a una dieta iperproteica come l'**Atkins**, per asciugare il corpo. Non a caso a Beverly Hills sono di moda le steak houses come Mastro o Cut di Wolfgang Puck, dove un filetto costa circa 75 dollari. A settembre, quando l'estate si chiude ufficialmente, si può finalmente gustare un piatto di spaghetti fatto come si deve, da Giorgio a Santa Monica Canyon».

D. La dieta, però, non basta...

R. «Vero. La palestra con l'esercizio aerobico dev'essere un'attività costante. Il **pilates** è molto di moda, ma per affrontare la spiaggia conviene usare i pesi, che aumentano la massa muscolare dando l'effetto scolpito. Gli uomini, in particolare, dovranno fare 500 addominali al giorno».

D. C'è chi ricorre a farmaci?

R. «Alcuni medici usano una terapia a base d'**ormone della crescita**, il **Gh**, per determinare una perdita di peso e un aumento muscolare. Può aiutare nei mesi estivi, ma conviene usarlo con prudenza perché gli effetti della cura, e le sue conseguenze, non sono ancora ben chiari. La novità è, comunque, che si consulta ogni 6 mesi un endocrinologo, e si

controllano gli ormoni, per un effetto anti-invecchiamento».

D. Insomma c'è da fare per tutto l'anno...

R. «È la regola d'oro dei divi. Io, per altro, ho il palmare acceso giorno e notte anche durante queste vacanze italiane, e sono sempre pronto a intervenire. Proprio ieri ho ricevuto le foto di una paziente, che ho operato un mese fa, e che vedendo un lieve arrossamento intorno alla cicatrice ha voluto essere rassicurata che fosse normale. E, in effetti, lo era. Qualche volta, un'emergenza diventa "interessante". Anni fa, per esempio, mentre ero in Italia, una star in vacanza in Bretagna era pronta a farmi prelevare dal suo yacht privato, in caso di guai... Che non ci sono stati».

D. Un intervento acrobatico?

R. «Quello sulle protesi al seno di una diva che era stata operata da un mio amico. L'incisione s'era aperta e la protesi minacciava di scivolare fuori. La signora stava partendo per il Messico e il marito mi ha chiamato, spaventatissimo, chiedendomi aiuto. Ricevetti la star immediatamente e cambiai le sue protesi maxi con due più naturali, mentre il suo jet stazionava con i motori accesi pronto a decollare e la segretaria comprava nuovi costumi da bagno. Dopo poche ore la paziente era in volo per la sua vacanza».

D. Cose che capitano spesso?

R. «Più di quanto si creda. Tant'è che molte dive pagano un'assicurazione di 500 dollari l'anno, garantendosi così il diritto di essere riportate dal loro chirurgo di fiducia, ovunque si trovino».

D. Tutte hanno il chirurgo?

R. «Passati i 40 non ce n'è una (o uno) che sia come mamma l'ha fatta. Io ho proposto che, per evitare errori incresciosi, le star diano un assegno annuale al chirurgo di fiducia, che le operi o no: in questo modo si eviterebbero interventi inutili o dannosi!».

Nicoletta Sipos